

Course : Brest Urban Trail      Objectif : 02:22:00      Vitesse : 6,76 km/h  
 Date : 31/03/2019      Allure : 8'53"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019  2 h 50 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Marches : 1000		6,93 kms en 01:05:00	00:25:00 / 2,62 kms à 6,29 km/h (9'32"/km) et 00:15:00 / 1,69 kms à 6,76 km/h (8'53"/km) et 00:25:00 / 2,62 kms à 6,29 km/h (9'32"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019  3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Fractionné : 4*4*(30/20/10)		8,1 kms en 01:15:00	00:20:00 / 2,1 kms à 6,3 km/h (9'31"/km) et 00:30:00 / 3,38 kms à 6,76 km/h (8'53"/km) et 00:25:00 / 2,62 kms à 6,29 km/h (9'32"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019  3 h 10 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Côtes : 2*8*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		9,26 kms en 01:25:00	00:20:00 / 2,1 kms à 6,3 km/h (9'31"/km) et 00:45:00 / 5,06 kms à 6,75 km/h (8'53"/km) et 00:20:00 / 2,1 kms à 6,3 km/h (9'31"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019  1 h 30 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019  3 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 5,8 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Marches : 2000		10,45 kms en 01:35:00	00:15:00 / 1,57 kms à 6,28 km/h (9'33"/km) et 01:05:00 / 7,31 kms à 6,75 km/h (8'53"/km) et 00:15:00 / 1,57 kms à 6,28 km/h (9'33"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019  3 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 5,8 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Fractionné : 4*5*(30/20/10)		9,26 kms en 01:25:00	00:20:00 / 2,1 kms à 6,3 km/h (9'31"/km) et 00:45:00 / 5,06 kms à 6,75 km/h (8'53"/km) et 00:20:00 / 2,1 kms à 6,3 km/h (9'31"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019  1 h 45 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	60' à 65%	soit 5,8 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019  3 h 07 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière	
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	